विद्यार्थ्यांचें आरोग्य.

डॉ. गणपत पांडुरंग काळोखे, ए. ए. एम्. एस्.,

गिरगांव—मुंबई.

अग्निमांद्य पुस्तकासंबंधानें तज्ज्ञांचीं कांहीं मतें.

(OPINIONS OF MEDICAL PROFESSION.)

डॉ. शिरगांवकर, एम्. डी., (लंडन), ह्मणतातः—

Dr. Kalokhe is to be congratulated on bringing out his book called अग्निमांद्य. The book contains a lot of useful information about the various disorders due to indigestion. Dr. Kalokhe has put his ideas in a clear, lucid and concise manner. It gives me great pleasure to recommend it to the public. I hope it will have a wide circulation which it deserves to have, and so enable Dr. Kalokhe to fulfil his aim viz. of putting before the public some of the essentials necessary to keep good health.

डॉ. पुरंदरे, एम्. डी., (मुंबई), म्हणतातः—

The disease of Dyspepsia has become so very rampant in these days, that a treatise of the kind written by Dr. Kalokhe describing in a lucid manner, the causation and treatment of the disease was essentially wanted in the Marathi language, and Dr. Kalokhe deserves to be congratulated on having brought it out.

कॅप्टन डी. डी. कामत, आय्. एम्. एस्., म्हणतातः—

I went through Dr. Kalokhe's book on Dyspepsia (अग्निमांद्य) and found it very interesting. I am sure the information given is such as would prove very useful to lay people. The subject is treated in a simple way, easy to understand. I can recommend every householder to possess a copy of this valuable book.

न्या. मू. सर नारायण चंदावरकर, म्हणतातः—

I have just finished reading your book "AGNI-MANDYA" of which yon have kindly sent me a copy. It is instructive and ought to prove useful to many or most of our people in these days, when it is becoming more and more necessary with the changing conditions of life at high pressure that our men and women and young people should know the rules of health in general and the causes of indigestion in particular. I like the arrangement and language of your book. I trust it will have wide circulation.

विद्यार्थ्यांचें आरोग्य.

हें पुस्तक

डॉ. गणपत पांडुरंग काळोखे, ए. ए. एम्. एस्.,

आयुर्वेद विद्यालय आणि हिंदु हॉस्पिटलाचे माजी रेसिडेंट फिजिशियन व हाऊस सर्जन; वाग्भट, परिचारिका व प्रत्यक्ष औषधिक्रिया या विषयांचे अध्यापक; मुंबई आयुर्वेद विद्यालय व मद्रास आयुर्वेदिक कॉलेजचे परीक्षक; आणि अग्निमांद्य, रोगजंतु, क्षयरोग, अशक्तता, वगैरे पुस्तकांचे कर्ते,

यांनीं लिहिलें.

[प्रथमावृत्ति.]

चर्नीरोड–गिरगांव, मुंबई.

इ. सन १९१५.

किंमत ४ आणे.

Printed at THE MANORANJAN PRESS, 1., Girgaon Road, Bombay,
by Kashinath Raghunath Mitra;
Published at the Anand Pharmacy, Charni Road, Girgaon,
Bombay, by Dr. G. P. Kalokhe.

कारवार जिल्ह्यांत सार्वत्रिक शिक्षणाचा प्रसार करण्यासाठीं,
व विशेषत: विद्यार्थीवर्गाच्या उन्नतीसाठीं तनुमनधनानें
झटणारे कर्नाटकांतील प्रसिद्ध पुढारी,



रावसाहेब
श्रीमंत पुंडलिकराव पंडित, हायकोर्ट वकील, शिर्शी,

यांनां

हा माझा 'विद्यार्थ्यांच्या आरोग्या' संबंधाचा अल्प प्रयत्न
आदरानें अर्पण करीत आहें. पुस्तक कर्ता.

The Manoranjan Press, Bombay.

प्रस्तावना.

पुष्कळ लोक आपलीं मुलें लवकर शिकावींत, त्यांनीं मोठमोठ्या परीक्षा द्याव्यात ह्मणून त्यांच्यामागें एकसारखा तगादा लावितात, व त्यांनीं एकादी नोकरी पटकावली ह्मणजे आपल्या संसाराचें गाडें तडीस लागलें, आपण कृतकृत्य झालों असें समजून त्यांत धन्यता मानतात; पण मुलांनां लहानपणीं शिक्षणासंबंधानें विशेष तगादा लाविल्यानें त्यांच्या आरोग्याचें जें मातेरें होतें त्याकडे कोणी लक्ष्य देत नाहीं. यामुळें आपली भावी पिढी अधिकाधिक दुर्बल, कृश, खुजट व रोगी होत चालली आहे. पाश्चात्य देशांत शिक्षणाबरोबरच आरोग्यासंबंधानेंहि विशेष काळजी घेण्यांत येत असल्यामुळें तेथील मुलांचें आरोग्य फार चांगलें दृग्गोचर होऊं लागलें आहे. त्यांनीं चालविलेले आरोग्यविषयक प्रयत्न आपल्या लोकांपुढें ठेविल्यानें त्यांकडे लोकांचें लक्ष्य जाऊन आपल्याहि मुलांचें आरोग्य सुधारण्याला विशेष सुलभ होईल, या हेतूनें गेल्या वर्षीं पुण्याच्या 'वसंत व्याख्यान मालें'त '**विद्यार्थ्यांची वैद्यकीय तपासणी**' या विषयावर मीं एक व्याख्यान दिलें होतें, तें पुष्कळांनां पसंत पडलें व कांहींनीं तें छापून प्रसिद्ध करण्याविषयीं आग्रहहि केला. हा विषय अत्यंत महत्त्वाचा असून लोकांपुढें जितका जास्त वेळां येईल तितका अधिक उपयोगाचा असल्यानें तो स्वतंत्र पुस्तकरूपानें प्रसिद्ध केला आहे. यांत सांगितल्याप्रमाणें वागल्यास आमची भावी पिढी सशक्त, पुष्ट, धिप्पाड व निरोगी निपजून आमच्या श्रमाचेंहि साफल्य होईल.

आनंद फार्मसी,
चर्नीरोड, मुंबई,
१९–९–१९.

ग. पां. काळोखे.

रोगजंतु पुस्तकासंबंधानें कांहीं मतें.

(Opinions of Medical Profession.)

लेफ्टनंट कर्नल के. आर. कीर्तिकर, आय्. एम्. एस्. (रिटायर्ड), एफ्. एल्. एस्., जे. पी. ह्मणतात:—

"An interesting little book."

डॉ. सर भालचंद्र कृष्ण, एल्. एम्., जे. पी., केटी. ह्मणतात:—

"It deserves public support."

अनुक्रमणिका.

विद्यार्थ्यांचें आरोग्य.

उपोद्घात.

ज्यांच्या आरोग्यावर, सुदृढपणावर व सुस्थितीवर आमचें, आमच्या भावी पिढीचें सर्व कांहीं अवलंबून आहे, जीं सुवर्तनी व सुखी असल्यानें त्यांत आह्मांला सुख होणार आहे, फार काय सांगावें? जींच आपलें सर्वस्व आहे, अशा मुलांच्या आरोग्याचा प्रश्न फार महत्त्वाचा आहे. कोणीहि मनुष्य घ्या, मग तो श्रीमंत असो किंवा गरीब असो, राव असो किंवा रंक असो, आरोग्य हें सर्वांनां हवें आहे. आपण जे जे ह्मणून उद्योग करितों, उदाहरणार्थ, अभ्यास, नोकरीचाकरी, व्यापारउदीम, वगैरे त्या सर्वांचा मुख्य उद्देश आपल्याला सुख मिळावें, हा होय. सुख हें शरीराच्या सुस्थितीवर अवलंबून असतें. आपण जर शरीरप्रकृतीकडे योग्य लक्ष्य पुरविलें नाहीं तर सुख बाजूलाच राहून आपलें सारें आयुष्य कष्टमय होतें. यासाठीं इतर गोष्टीं-बरोबरच शरीरप्रकृतीकडेहि अवश्य लक्ष पुरविलें पाहिजे. त्यांतहि लहानपणीं विद्यार्थिदशेंत शरीराची योग्य काळजी घेण्यांत आल्यास पुढील आयुष्य विशेष सुखकर होतें. बऱ्यावाईट सवयीहि लहानपणींच अंगवळणीं पडतात. कांहीं रोगहि असे असतात, कीं, त्यांची काळजी लहानपणींच घ्यावी लागते. उदाहरणार्थ, मुलाला बरोबर दिसत नसलें, कानांतून पू येत असला, पोषणक्रिया बरोबर चालत नसली, दांत बरोबर नसले, किंवा एकादा ताप आल्यानें अगर दुसऱ्या विकारानें बरीच क्षीणता आलेली असली, तर अशा वेळीं योग्य काळजी घेण्यांत न आल्यानें हे साधे वाटणारे विकार पुढें दुःसाध्य किंवा असाध्य होतात.

यासाठीं मुलांची प्रकृति निरोगी राखण्याबद्दल लहानपणींच विशेष काळजी घेतली पाहिजे.

दिवसेंदिवस पोटापाण्याचा प्रश्न बिकट होत चालल्यामुळें लोकांनां आपल्या मुलांनां शिक्षण देणें अवश्य झालें आहे, आणि त्यासाठीं पुष्कळ लोक मुलांनां शाळेंत पाठवूं लागले आहेत. प्रत्येकानें आपल्या मुलांनां शिक्षण देणें, ही गोष्ट फार स्तुत्य होय. पण मुलांनां ज्या शाळेंत पाठवावयाचें, त्या शाळांची जागा पाहिली तर ती कांहीं ठिकाणीं असावी तशी समाधानकारक ह्मणजे आरोग्याच्या नियमांला अनुसरून नसते. मुलांच्या शरीरप्रकृतीकडे पहावें तर त्यांची प्रकृतीहि निरनिराळ्या रोगांनीं ग्रस्त झालेली असते. शिक्षकांनां आणि मुलांच्या पालकांनां आपली मुलांसंबंधाची जबाबदारी व कर्तव्य काय आहे हें माहीत नसतें, आणि कित्येकांनां थोडेंबहुत जरी समजत असलें तरी द्रव्याच्या अभावामुळें त्यांचें कांहीं चालत नाहीं. अशा रीतीनें आपल्या मुलांचें आरोग्य कोणत्याना कोणत्या कारणानें बिघडत चाललें आहे. ज्याप्रमाणें झाडाचा रोपा लहान असतां चांगल्या कमावलेल्या जागेंत योग्य खत व पाणी दिल्यानें उत्तम रीतीनें वाढतो, तद्वत् मुलांची स्थिति आहे. ह्मणून मुलांची लहानपणापासूनच योग्य काळजी घेतली पाहिजे. पाश्चात्य देशांत अशा प्रकारची काळजी योग्य दिशेनें घेण्यांत येऊं लागल्यापासून मुलांचें आरोग्य तिकडे फार चांगल्या रीतीनें दृग्गोचर होऊं लागलें आहे.

वैद्यकीय तपासणी.

इंग्लंडसारख्या सुधारलेल्या देशांत मुलांनां शाळेंत घेतांना पहिल्यानें शाळेच्या नेमलेल्या डॉक्टरकडून तपासलें जातें, व मागाहून ठरलेल्या मुदतींत मुलांची तपासणी होत असते. त्यांत त्यांच्या प्रत्येक अवयवाची तपासणी होते. मुलगा प्रकृतीनें अशक्त असला, त्याच्यांत कांहीं व्यंग असलें, किंवा त्याला बरोबर दिसत नसलें, तर त्याबद्दल मुलाच्या पाल-

कांनां कळविण्यांत येतें. तसेंच मुलाचे कपडे मळीन असले, अंग बरोबर धुतलेलें नसलें, तर त्याबद्दल पालकांस एक शिलिंग दंड भरावा लागतो. मुलाला, दुसऱ्या मुलांस लागण्यासारखा रोग असल्यास शाळेंत घेण्यांत येत नाहीं. अशा प्रकारचा तिकडे १९०७ मध्यें कायदाच पास झालेला असून १९०८ पासून तो लागू करण्यांत आला आहे. त्यामुळें तिकडचे लोक मुलांसंबंधानें फार काळजी घेऊं लागले आहेत. मुलाच्या पालकांस मुलाच्या प्रकृतीसंबंधानें वर्दी असूनहि जर त्यांच्याकडून लवकर उपाय झाले नाहींत, तर म्युनिसिपालिटी व गांवचे लोक यांच्या खासगी वर्गण्यांच्या फंडांतून उपचारांची तजवीज करण्यांत येते. मुलाला चष्म्याची आवश्यकता असतां पालक तो देण्याला समर्थ नसले तर या उपायानें तो मुलाला मिळतो. तात्पर्य, मुलांची शरीरप्रकृति चांगली रहाण्यासाठीं तिकडे विशेष काळजी घेण्यांत येते. आपल्या लोकांची स्थिति सर्व बाजूंनीं जरी पाश्चात्य लोकांसारखी नसली, तरी ज्या गोष्टी आपल्याला खरोखरीच करितां येण्यासारख्या आहेत, त्यांत तरी कसूर होतां कामा नये.

वैद्यकीय तपासणीची आवश्यकता व फायदे.

मुलांच्या तपासणीची काय आवश्यकता आहे ? आजपर्यंत आमचीं मुलें तपासणीशिवाय शिकलीं नाहींत कीं काय ? यापासून साधारण दुखण्यानें जरी मूल आजारी असलें, तरी त्याच्या शिक्षणाला मात्र खो येणार, असें कांहीं मंडळीला वाटण्याचा संभव आहे. परंतु ही त्यांची चुकी आहे. कारण ते जर थोडा शांतपणें विचार करतील तर आमचें ह्मणणें त्यांनां सहज पटण्यासारखें आहे. आपण आतां स्वतःच्या घरांतीलच उदाहरण घेऊं. समजा, घरांतील एकाद्या मुलाला आपण ज्याला साधारण दुखणें समजतों तें ह्मणजे खरूज झाली असें सजजूं; तर तिचा संसर्ग हळुहळू इतरांस होऊन ती खरूज सर्व घरभर झालेली पुष्कळांनीं पाहिली असेल. असें जर आपण प्रत्यक्ष स्वतःच्या घरांत पहातों,

तर देवी, गोंवर, कांजण्या, गजकर्ण, पडसें, क्षय वगैरेसारख्या संसर्गजन्य रोगांनीं ग्रस्त झालेलें एकादें मूल शाळेंत आल्यास त्याचा संसर्ग दुसऱ्या मुलांनां घडून तीं दुखण्यांत पडणार नाहींत काय ? असें जर आहे, तर एका मुलापासून दुसऱ्या मुलांचें आरोग्य न बिघडावें, यासाठीं अशी तपासणी असणें अवश्य आहे. तपासणीचे आणखीहि फायदे आहेत. ते हे कीं, मुलांच्या पालकांनां आपलें मूल रोगी आहे कीं निरोगी आहे, त्याच्या वयोमानाप्रमाणें त्याचें वजन वाढतें आहे कीं दिवसेंदिवस घटत आहे, वगैरेसंबंधाची माहिती जी पुष्कळांच्या लक्ष्यांत येण्याचा कधींहि संभव नसतो, ती कळण्याला हा मार्ग सुलभ आहे. पुष्कळ विद्यार्थी मरणाच्या पंथाला लागेपर्यंत शिकत असतात. त्यांची शारीरिक प्रकृति ते करीत असलेल्या अभ्यासाला योग्य आहे कीं नाहीं, हें कोणीहि पहात नाहीं. यामुळें मोठमोठ्या परीक्षा दिलेले विद्यार्थी अल्पवयांत मृत्यूला बळी पडतात. कांहीं मुलांच्या पालकांनां मुलगा काय शिकतो याचें ज्ञान नसतें, व कांहींच्या पालकांनां तें असलें तरी त्याकडे लक्ष्य देण्यास त्यांनां फुरसतच नसते. मुंबईसारख्या शहरांत फारच थोड्या लोकांनां मुलांच्या शिक्षणाकडे लक्ष्य देण्यास वेळ मिळतो. याचें कारण असें असतें, कीं, बहुतेकांनां सकाळीं उठल्यावर शौचमुखमार्जन व चहापाणी करीपर्यंत ८॥ ते ९ होतात. दहाला ऑफिसांत जावयाचें असतें. त्यामुळें मध्यें राहिलेल्या एका तासांत स्नानसंध्या, जेवणखाण, वर्तमानपत्रें वाचणें, कोणी आल्यास त्यांच्याशीं थोडा वेळ संभाषण करणें वगैरे गोष्टी साधावयाच्या असतात. अर्थात् सकाळच्या वेळीं मुलांकडे लक्ष्य देण्यास त्यांनां सवड होत नाहीं. ऑफिसांतून घरीं येईपर्यंत त्यांनां सहासात होतात. अशा वेळीं मनुष्य थकलेला असतो. त्याला त्या वेळीं स्वस्थ पडण्यापलीकडे कांहीं सुचत नाहीं. पुढें त्याचें जेवण होईपर्यंत मुलगा बहुतेक झोंपीं जातो. कदाचित् कामावरून आल्याबरोबर त्याकडे लक्ष्य दिलें, व त्यानें कांहीं लहानसहान चुका केल्या ह्मणजे मनुष्य आधींच कंटाळलेला असल्यानें

मुलाला मार देण्यापलीकडे त्याच्याकडून कांहींच होत नाहीं. अभ्यासासंबंधानें जर याप्रमाणें व्यवस्था लागली, तर त्याची प्रकृति किती सुदृढ आहे,त्याच्या वयोमानाप्रमाणें त्याची वाढ होते कीं नाहीं,डोळे,कान,नाक, हीं बरोबर आहेत कीं कसें, वगैरे गोष्टींकडे तो अंथरूण धरून आजारी पडेपर्यंत लक्ष्य जाण्याला मार्ग नसतो. ह्मणून अशा वेळीं वैद्यकीय तपासणी किती उपयुक्त आहे, हें समजून येतें. तपासणीनें अमुक एक रोग आहे असें समजल्यावर त्याप्रमाणें आईबापांनां वेळींच काळजी घेण्यास ठीक पडतें. मुलांनां स्वतःचे रोग कळतात, दुसऱ्या रोगी मुलांपासून आपलें रक्षण कसें करून घ्यावें याचें ज्ञान त्यांनां होतें, सार्वजनिक आरोग्य वाढतें, व आरोग्यशास्त्रांत सुधारणा होते. यासाठीं विद्यार्थ्यांच्या वैद्यकीय तपासणीचे रिपोर्ट वेळोवेळीं प्रसिद्ध झाले पाहिजेत. खरें पाहूं गेल्यास विद्यार्थ्यांची वैद्यकीय तपासणी सर्व देशांत चालू असून आह्मींच तेवढे या बाबतींत मागें आहों. १८३७ मध्यें फ्रान्सनें ही पद्धत सुरू केली. नंतर जर्मनी, इंग्लंडमध्यें याची सुरुवात झाली. अमेरिकेंतहि ही पद्धत सुरू असून त्यांनीं या तपासणीच्या केलेल्या रिपोर्टांवरून विद्यार्थ्यांचें आरोग्य विशेष सुधारण्याला बरीच मदत झाली आहे.

वैद्यकीय तपासणी करण्याची तऱ्हा.

मुलांच्या शरीरप्रकृतीसंबंधानें पहातानां खालील गोष्टींकडे विशेष लक्ष्य द्यावें लागतें.

नांव.

वय.

शाळेचें नांव.

जन्मतारीख.

जात—पुरुष कीं स्त्री.

घराचा पत्ता.

शाळेंत येण्यापूर्वीं दुखणें वगैरे झालें असल्यास त्याची माहिती.

कुटुंबांत कांहीं दुखणें असल्यास त्याची माहिती.

तपासल्याची तारीख.

उंची–फूट.

वजन–रत्तल.

डोळे—कसे आहेत ? रोग असल्यास कोणता ? र्‍हस्व दृष्टि, वगैरे.

कान—पू येतो कीं काय? ऐकूं येतें कीं नाहीं ?

स्वच्छता—अंग स्वच्छ धुतलेलें आहे कीं नाहीं ?

कपडे—स्वच्छ आहेत कीं नाहींत? तसेंच ते पुरेसे आहेत कीं नाहींत?

बांधा—उत्तम, मध्यम कीं कनिष्ठ ? व्यंग आहे कीं काय ?

पोषणक्रिया कशी आहे—उत्तम कीं मध्यम ? लठ्ठ कीं बारीक दिसतो?

वर्ण—फिक्कट (ॲनिमिक.)

दांत—कोणते कुजलेले आहेत ? कोणते पडलेले आहेत ?

नाकांत व गळ्यांत—कांहीं रोग असल्यास त्याची माहिती.

बोलणें— स्वच्छ कीं अडखळत ? (पुष्कळदां दांत, तालु व ओंठ यांत दोष असल्यानें स्वच्छ बोलतां येत नाहीं. कित्येकदां वाक्केंद्राची व्हावी तशी वाढ झालेली नसल्यास असें होतें.)

मानसिक स्थिति—कांहीं उणीव आहे कीं काय ? फार मंद कीं साधारण ? चपळ कीं हुषार, वगैरे.

उंची, वजन व छातीचें माप.

यासंबंधानें ठराविक असा कांहीं नियम करितां येत नाहीं. पहिल्या पांच वर्षांत मुलांमुलींची वाढ विशेष जोरानें असते, पण मुलांपेक्षां मुलींची थोडी कमी असते. पांच ते दहा वर्षेंपर्यंत मुलींपेक्षां मुलांची वाढ अधिक असते. दहा ते पंधरा वर्षेंपर्यंत मुलींची वाढ मुलांपेक्षां अधिक असते. अकरा ते चवदा वर्षांच्या दरम्यान उंचीनें, आणि बारा ते पंधरा वर्षांच्या दरम्यान वजनानें, मुलांपेक्षां त्या अधिक असतात. पंधरा ते वीस वर्षेंपर्यंत मुलांची वाढ मुलींपेक्षां जास्त असून साधारण मानानें पंच-

विसाव्या वर्षीं ती पूर्ण होते. तसेंच पंधरा वर्षांनंतर मुलींची वाढ फारच कमी प्रमाणानें असून सतराव्याअठराव्या वर्षीं ती पूर्ण होते. अठरा किंवा पंचवीस वर्षांपुढें वाढ अगदीं बंदच होते, असें नसतें. मुलांमुलींच्या बाळपणांत व तारुण्यांत उन्हाळ्याच्या दिवसांत उंचीनें व हिंवाळ्याच्या दिवसांत वजनानें वाढ होत असते. मनुष्य सुखी किंवा दुःखी असेल त्या मानानें अथवा कामधंद्याच्या मानानें किंवा वयाच्या मानानें त्याच्या वजनांत व उंचींत फरक होत असतो. कांहीं जातींचे लोक ठेंगू असतात, व कांहीं उंच असतात. उष्ण व थंड देशांतील लोक समशितोष्ण देशांतील लोकांपेक्षां उंचीनें कमी असतात. मनुष्याची लांबी रात्रीपेक्षां सकाळीं किंचित् जास्त असते. उंच पर्वतांवर रहाणाऱ्या लोकांपेक्षां सखल मैदानावर रहाणारे लोक उंच असतात.

साधारण मानानें स्त्रीपुरुषांची उंची व वजन खालीलप्रमाणें असतें.

वय.	उंची.				वजन.	
	पुरुष.		स्त्री.		पुरुष.	स्त्री.
वर्षें.	फूट.	इंच.	फूट.	इंच.	रत्तल.	रत्तल.
१	२	५½	२	३½	१८	१७½
२	२	८½	२	७	३२	२५
३	२	११	२	१०	३३½	३१
४	३	१	३	०	३६½	३५½
५	३	४	३	३	३९½	३८½
६	३	७	३	६	४४	४१
७	३	१०	३	८	४९	४७
८	३	११	३	१०½	५४½	५१½
९	४	१¾	४	०¾	६०	५५
१०	४	३¾	४	३	६७	६१½
११	४	५½	४	५	७१½	६७½
१२	४	७	४	७½	७६	७५¾
१३	४	९	४	९¾	८२	८६½
१४	४	११¼	४	११¾	९१½	९६
१५	५	२¼	५	१	१०२	१०६
१६	५	४¼	५	१¾	११८½	११२½
१७	५	६¼	५	२½	१३०½	११५
१८	५	७	५	२½	१३७	१२०½
१९	५	७¼	५	२¾	१३९	१२४
२०	५	७½	५	३	१४३	१२३
२१	५	७½	५	३	१४४½	१२१½
२२	५	७½	५	३	१४६½	१२३
२३	५	७½	५	३	१४७	१२३½
२४	५	७¾	५	२¾	१४७½	१२०½
२५ते३०	५	७¾	५	२	१५२	१२०
३१ते३५	५	८	५	१	१६०	१२१

उंची, वजन व छातीच्या मापाच्या तुलनेची सरासरी साधारण मानानें पुरुषांत खालीलप्रमाणें असते.

उंची.	वजन.	छातीचें माप.
फूट–इंच.	रत्तल.	इंच.
५–०	११२	३३½
५–१	११६	३४
५–२	१२६	३५
५–३	१३३	३५
५–४	१३९	३६
५–५	१४२	३७
५–६	१४५	३७½
५–७	१४८	३८
५–८	१५५	३८½
५–९	१६२	३९
५–१०	१६९	३९½
५–११	१७४	४०
६–०	१७८	४०½

साधारण उंचीच्या मानानें स्त्रियांचें वजन खालीलप्रमाणें असतें.

उंची.	वजन.
फूट–इंच.	रत्तल.
४–१०	९८
४–११	१०२
५–०	१०५
५–१	११०
५–२	११४

उंची.	वजन.
फूट–इंच.	रत्तल.
५–३	१२१
५–४	१२८
५–५	१३५
५–६	१३९
५–७	१४८
५–८	१५८

विद्यार्थ्यांची शरीरप्रकृति.

आतां मुलांच्या शरीरप्रकृतीकडे वळूं. एकाद्या शाळेंत जाऊन मुलांची लक्ष्यपूर्वक तपासणी केली, तर असें दिसून येतें, कीं, कांहीं मुलांचे दांत बरोबर नसतात, ह्मणजे ते स्वच्छ केलेले नसतात किंवा किडलेले असतात; त्यामुळें त्यांच्या तोंडाला दुर्गंध येतो; कांहीं मुलें खोकत असतात; कांहींचें नाक वहात असतें; कांहींचे कान बरोबर नसतात, ह्मणजे त्यांतून पू येत असतो किंवा बरोबर ऐकूं येत नसतें; कांहींचे डोळे बरोबर नसतात, ह्मणजे खुपऱ्या किंवा त्यांसारखा एकादा डोळ्यांचा रोग असतो, किंवा बरोबर दिसत नसतें; कांहींनां गंड-माळा किंवा त्यांसारख्या गांठी असतात; कांहींनां खरूज असते; कांहींच्या डोक्यांत खवडे झालेले असतात; कांहींच्या अंगावर नायटे असतात; कांहींची तापानें कवळ वाढलेली असते. अशा प्रकारचे अनेक रोग व खावयाला पुरेसें न मिळाल्यानें क्षीण झालेलीं मुलें बरींच पहाण्यांत येतात. याशिवाय अंगावरील मलीन कपडे आणि मलानें माखलेलें अंग असतें तें निराळेंच. याची खरी कल्पना आपल्याला खालील माहिती-वरून सहज कळून येईल.

कांहीं दिवसांपूर्वीं मुंबईतील शाळांची डॉक्टरकडून तपासणी करण्यांत आली होती. त्याची माहिती मुंबईच्या हेल्थ ऑफिसरांनीं केलेल्या 'Sanitation in India' या पुस्तकांत दिली आहे, ती अशी:—

मुंबईंत प्राथमिक शिक्षणाच्या एकंदर ४३९ शाळा असून त्यांतील म्युनिसिपालिटीच्या व ग्रँट मिळत असलेल्या अशा मिळून २३९ शाळा आहेत. त्यांत सुमारें २९००० वर मुलें शिकत आहेत. बाकी ह्मणजे २०० शाळा, यांस ग्रँट नसून त्यांत सुमारें १३००० वर मुलें शिकत आहेत. एकंदर शाळांपैकीं ४ शाळांतील ३१३ मुलें हेडमास्तरच्या साहाय्यानें डॉक्टरकडून तपासण्यांत आलीं. तपासणींत ज्या गोष्टी दिसून आल्या, त्या येणेंप्रमाणें—:

डोळे	बिघडलेलीं शें.	२१.४० मुलें आढळलीं.	
कान	,,	१४.०९	,,
दांत	,,	४३.७६	,,
नाक व गळा	,,	४१.९३	,,
मानेला व इतर ठिकाणीं गांठी असलेलीं		६.७०	,,
डोकें व सर्वांग मलीन असलेलीं		३७.६९	,,
कपडे मलीन असलेलीं		४७.९२	,,

अशाच प्रकारें पारशी मुलांची त्यांच्या जातीकडून मुंबईच्या जवळ अंधेरी येथें मालकम बागेंत तपासणी केली होती, त्याचा रिपोर्ट येणेंप्रमाणें:—

मुलें १५०२ होतीं व त्यांनां तपासावयाला २७ पुरुष डॉक्टर व ८ स्त्री डॉक्टर मिळून ३५ डॉक्टर होते. तपासणींत खालील गोष्टी दिसून आल्या:—

हिंवतापानें कवळ वाढलेलीं सुमारें १९४ मुलें आढळलीं. डोळे बरोबर नाहींत अशीं ३९१ आढळलीं. कान, गळा व नाक यांचे विकार असलेलीं शेंकडा ५० टक्के होतीं. दांत बरोबर नाहींत अशीं ८९६ मुलें होतीं. या दोन रिपोर्टांवरून मुंबईसारख्या शहरांतील मुलांमध्यें वर उल्लेख केलेले विकार किती प्रमाणानें दृष्टोत्पत्तीस येतात हें सर्वांच्या लक्ष्यांत येईल.

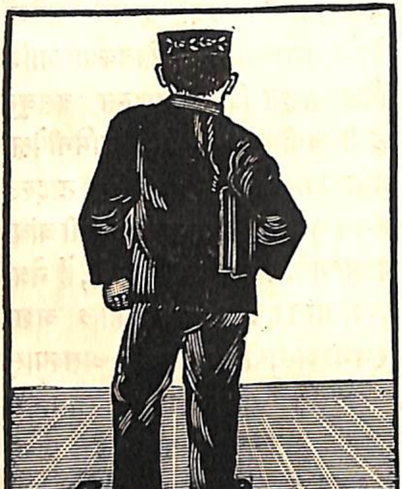
शालागृह.

अशा प्रकारची मुलांची स्थिति व्हावयाला जीं कांहीं अनेक कारणें आहेत, त्यांतील पहिलें कारण ह्मणजे शाळेची जागा आरोग्याच्या नियमाला अनुसरून नसणें, हें होय. आह्माला मुंबईशिवाय इतर ठिकाणच्या शाळांची विशेषशी माहिती नसल्यामुळें मुंबईच्या शाळांचाच विचार करूं. मुंबईंत म्युनिसिपालिटीनें बांधलेल्या अशा फारच थोड्या शाळा आहेत, व ज्या कांहीं थोड्या आहेत, त्यांच्या आजुबाजूच्या स्थितीचा विचार करितां त्यांची स्थितीहि एकंदरींत समाधानकारक नाहीं. मुंबईच्या शाळांस लागणाऱ्या बऱ्याच जागा ह्मणजे कोणाचें तरी भाड्यानें घेतलेलें घर, किंवा त्याचा एकादा भाग असतो. अशीं घरें ह्मणजे आरोग्याच्या नियमांनां अनुसरून नसतात. त्यांतील फारच थोड्या खोल्यांनां उजेड व हवा असते. त्यांची बांधणी व रचना बिऱ्हाडें रहाण्यासारखी केलेली असल्यानें शाळांनां योग्य अशी नसते. लहानशा जागेंत मुलें बसविण्यांत येतात. एकाच्या मांडीवर दुसऱ्याची मांडी अशी गचडी झाल्यानें मुलांची नेहमीं गडबड असते. मुलांनां पुरेशी शुद्ध हवा मिळत नाहीं. आंत पुरेसा उजेड येत नसल्यानें मुलांच्या डोळ्यांवर त्याचा वाईट परिणाम घडतो. जमीन खराब असते. लघवी करण्यासाठीं स्वतंत्र सोय नसल्यानें एकाद्या खोलींतील मोरींतच मुलें लघवी करतात, त्यामुळें फार घाण होते व तेथेंच पिण्याचें पाणी ठेवण्यांत येतें, त्यामुळें अनेक रोग होऊं शकतात. अशा जागा भरवस्तींतील असल्यानें रस्त्यांतून जाणाऱ्यायेणाऱ्या मोटार, ट्राम्वे, गाड्या, खटारे वगैरेंचा मुलांनां फार त्रास होतो. शिवाय अशा गाड्या, मोटार वगैरे जाण्यायेण्यानें उडणारी रस्त्यांवरील आणि गटारांतील विषारी धूळ मुलांच्या नाकातोंडांत जाते. अशा रीतीनें मुलांच्या शरीरप्रकृतीवर हरएकवाटे वाईट परिणाम होतो. यावरून इतर ठिकाणच्या शाळां-संबंधानें सहज कल्पना होईल.

शालागृह कसें असावें ?

शाळा ह्मटली ह्मणजे तिच्या आजुबाजूंस बरीच मोकळी जागा असली पाहिजे. गिरण्या, कारखाने, डबकीं, पाणथळ जागा, गलिच्छ वस्ती व कोणत्याच प्रकारची घाण व गोंगाट असतां कामा नये. दर मुलास निदान १०० पासून १५० घनफूट जागा, १० पासून १५ चौरस फूट जमीन व १२०० पासून १५०० घनफूट ताजी हवा दर तासास मिळाली पाहिजे. या अजमासानें शाळेचीं दालनें केलेलीं असावींत. हवा व उजेड मुबलक येईल अशा शाळेच्या खिडक्या आणि दरवाजे मोठे असावेत. जमीन काँक्रिट घालून किंवा टाइल्स बसवून उत्तम केलेली असावी. तसेंच शाळेची जमीन बाहेरच्या जमिनीपेक्षां ४ फूट उंच असावी. भिंतींनांहि जमिनीपासून चार हात उंच टाइल्स बसविलेल्या असाव्यात. शाळेच्या जागेंत सूर्यप्रकाश येईल अशी ती बांधलेली असावी.अंधार मुळींच असतां कामा नये.प्रकाश कमी असणें, हें नेत्ररोगाचें एक मुख्य कारण आहे. शाळेच्या आंत हवा खेळती राहील अशा रीतीनें खिडक्या व दरवाजे यांची रचना असावी.हवा खेळती असल्यास लहान जागेंत थोडीं जास्त मुलें बसविलीं तरी हरकत नसते. साधारण मानानें ३० फूट लांब, २५ फूट रुंद आणि १२ फूट उंच अशा जागेंत ३० मुलें बसविण्यास हरकत नाहीं. लघवीसाठीं जागा व शौचकूप हीं शाळेच्या एका बाजूला जवळच असावींत. वर्षांतून दोन वेळां शाळेला चुना लावावा. भिंतींनां रंग लावावयाचा तो हिरवा किंवा पिंवळा असावा. विशेष सूर्यप्रकाश येणाऱ्या जागेंत हिरवा, व कमी येणाऱ्या जागेंत पिंवळा रंग लावावा. शाळेच्या जमिनी शेणानें सारवूं नयेत. कारण त्यापासून रोगजंतूंचा फैलाव होतो. मुलांनां जमिनीवर बसविण्यापेक्षां बांकांवर बसवावें. त्यामुळें जमिनीचा मळ किंवा ओलावा त्यांच्या अंगाला लागणार नाहीं. कांहीं ठिकाणीं गोणपाट पसरून किंवा नुसत्या जमिनीवर मुलांनां बसवितात, हें कांहीं बरें नाहीं. गोणपाट तर

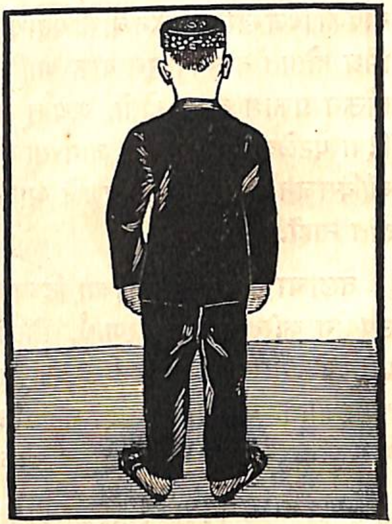
फाटून जाईपर्यंत त्यांस पाण्याचा स्पर्श क्वचित्‌च होतो. यासाठीं बांकावर बसविणें उत्तम. शाळेच्या इमारतींत धूळ जमूं नये यासाठीं कोनाडे किंवा उंचनीच भाग असूं नयेत. नकशी केलेल्या घरांत धूळ फार जमते, ही गोष्ट कोणीं विसरतां कामा नये. शाळेचा जिना निदान पांच फूट रुंदीचा असावा, व त्याखालीं एक मोठ्या दरवाजाची खिडकी असून तिचे दरवाजे बाहेर उघडणारे असावेत. जिन्याखालीं सामान ठेवूं नये. टेबल पंधरापासून अठरा इंच रुंद असून उतरतें असावें. लिहिण्यासाठीं टेबलाचा उतार १९–२० अंशांचा व वाचण्यासाठीं ४० अंशांचा असला पाहिजे. बांकाची उंची तळपायापासून गुढघ्याइतकी असावी. बैठकीची रुंदी आठ इंचांहून कमी असूं नये. बैठक व टेबलाच्या धारेची उभी रेषा यांमधील अंतर विद्यार्थ्यांच्या उंचीच्या १/६ असावें. यासाठीं बैठक उंचनीच करितां येईल अशी यांत व्यवस्था असावी. बांकाची पाठ सारखी असावी. तिला तीन इंच रुंदीची गादी बसविलेली



असें उभें राहू नये.

असावी, ह्मणजे कंबरेच्या भागाला टेंका मिळेल. प्रत्येक विद्यार्थ्याला बैठकीची जागा २० पासून २४ इंच लागते. बांकांच्या व टेबलांच्या प्रत्येक ओळींत दहा इंचांचें अंतर असावें. याप्रमाणें व्यवस्था ठेविल्यास लिहिण्यावाचण्याला सुलभ पडतें, विद्यार्थ्यांस बसण्यापासून श्रम होत नाहींत, त्यांची छाती व खांदे रुंद रहातील व पाठ वांकणार नाहीं. पुष्कळ विद्यार्थी

पाठीला पोंक काढून बसतात, त्यामुळें फुफ्फुसें दबलीं जातात, त्यांत पुरेशी हवा जात नाहीं, अर्थात् रक्तशुद्धीचें कार्य नीट होत नाहीं. ह्मणून नेहमीं ताठ बसण्याची सवय ठेवावी. शाळेला लागून एक मोठें आवार असावें, त्यांत मुलांनां खेळण्याला व व्यायाम करण्याला सोय केलेली असावी. पावसाळ्यांत व्यायाम करण्यासाठीं व खेळण्याला छप्पर असलेली जागा असावी. शाळा सुटल्यावर रोज शाळेच्या जमिनी, भिंती (जमिनीपासून चार हात), बांकें, टेबलें, मुत्री, शौचकूप, जिना, दरवाजे हीं एकादें जंतुनाशक द्रव्य (फेनाइल) पाण्यांत टाकून त्यानें स्वच्छ धुवून टाकावींत. मुलांनां मध्यें तहान लागल्यास शाळेंत शुद्ध पाणी एकाद्या स्वच्छ भांड्यांत व्यवस्थित जागीं भरून ठेविलेलें असावें. पाणी पीत असतांना मुलांनां भांड्यांत हात घालूं देऊं नये. पिण्याचें पाणी मोरींत ठेवूं नये. तें चांगल्या स्वच्छ जागेंत झांकून ठेवावें. मुलांनां वर्गांत बसवितांना खिडकीच्या समोर तोंड करून



असें सरळ उभें रहावें.

बसवूं नये. खिडकीवाटे पाठ करून बसवावें. त्यांच्या पुस्तकावर पाठीकडून डाव्या बाजूनें प्रकाश येईल अशी व्यवस्था असावी. डाव्या बाजूनें नसल्यास निदान उजव्या बाजूनें तरी प्रकाश यावा. जेथें रात्रीच्या शाळा असतील, तेथेंहि दिव्याचा प्रकाश अशाच प्रकारानें येईल अशी व्यवस्था ठेवावी.

उजेडासंबंधानें कांहीं सूचना.

उजेड म्हटला म्हणजे तो लाल, हिरवा किंवा अंधुक नसून पांढरा व स्वच्छ असावा. उजेडाचे दोन प्रकार करितां येतील. एक कृत्रिम व दुसरा नैसर्गिक.

१ कृत्रिम उजेड:—उजेडासाठीं आपण निरनिराळ्या वस्तूंचा उपयोग करितों. उदाहरणार्थ, तेल, मेणबत्त्या, केरोसीन, गॅस व वीज. यांपैकीं विज खेरीजकरून बाकी पदार्थ जळतांना हवेंतील ऑक्सिजनशीं मिश्र होतात व त्यांपासून वाफ आणि कॅर्बानिक ॲसिड गॅस उत्पन्न होऊन प्रकाश तयार होतो. अर्थात् प्रकाश उत्पन्न होतांना ज्या जागीं दिवा पेटलेला असेल, त्या जागच्या हवेंतील ऑक्सिजन कमी होतो. ऑक्सिजन कमी झाला, म्हणजे आपलें रक्तशुद्धिकरणाचें कार्य बरोबर होत नाहीं.

तेलाचा दिवा:—समईच्या दिव्यासाठीं लोक निरनिराळ्या तेलांचा उपयोग करितात. उदाहरणार्थ, तिळांचें तेल, उंडगेल, एरंडेल वगैरे. या दिव्यापासून अजमासें एका माणसाइतका कॅर्बानिक ॲसिड गॅस तयार होतो. याचा प्रकाश इतका चांगला नसतो. शिवाय याची ज्योत वाऱ्यानें हालल्यानें वाचणाराच्या डोळ्यांना त्रास होतो.

मेणबत्तीचा दिवा:—दोन लहान मेणबत्त्या एका माणसाइतका कॅर्बानिक ॲसिड गॅस तयार करितात. हा दिवा वरील तेलाच्या दिव्या-प्रमाणेंच विशेष प्रकाशाचा नसतो आणि दिव्याला चिमणी नसल्यास याची ज्योत हालल्यानें डोळ्यांस त्रास होतो.

केरोसिनचा दिवा:—आपल्याकडे सर्व हिंदुस्तानभर झालेलें असें हेंच तेल असून तें फार स्वस्त आहे. यांत पुष्कळ जाति येतात. जितकें शुद्ध असेल, तितकें हें बरें असतें. तरी पण हा दिवा सात माण-साइतका कॅर्बानिक ॲसिड गॅस तयार करितो.

गॅसचा दिवा:—गॅसमध्यें दोन जाति आहेत. एक कोल गॅस व दुसरा ॲसेटिलीन गॅस. मुंबईमध्यें नेहमीं रस्त्यांवरील आणि घरांतील दिवे कोल गॅसचेच असतात. कोल गॅस हा विषारी व पेट घेणारा आहे. तसेंच तो पांचसहा माणसांइतका कॅर्बानिक ॲसिड गॅस तयार करितो. ॲसेटिलीन गॅस हा कॅल्शीयम् कार्बाईड पाण्याशीं मिश्र केल्यानें तयार होतो. याला विलक्षण वास येतो. याचे लग्नामध्यें रस्त्यांतून वरात जातांना दिवे वापरतात, घरांत कोणी वापरीत नाहींत.

विजेचा दिवा:—या दिव्याला ऑक्सिजन लागत नाहीं. प्रकाश फारच चकचकीत असतो. यासाठीं त्याच्या कांचेंत फरक केल्यास त्यापासून डोळ्यांनां तितका त्रास होत नाहीं. हा आरोग्याला चांगला आहे.

२ **नैसर्गिक उजेड किंवा सूर्यप्रकाश:**—हा वर सांगितल्याप्रमाणें कृत्रिम प्रकाश नाहीं. हा आरोग्याला अत्यंत जरूरीचा असून रोगजंतूंचा नाश करणारा आहे. यावांचून कोणतेंहि घर निरोगी असूं शकत नाहीं. यानें मनुष्याची वाढ होते. याला पैसे पडत नाहींत. पण हा रात्रीचा मिळूं शकत नाहीं.

शाळेच्या वेळा.

शाळेच्या वेळांसंबंधानें आपण बहुधा विचार करीत नाहीं. सध्यां चाललेली रीतच उत्तम आहे, तिच्यांत बदल करणें इष्ट किंवा शक्य नाहीं असें आपण गृहीत धरतों; पण ही चूक आहे. निरनिराळ्या देशांतील ऋतुमानाच्या स्थित्यंतराप्रमाणें शाळेच्या वेळांत बदल केली पाहिजे. उदाहरणार्थ, दक्षिणहिंदुस्तानांत मधल्या वेळीं उष्णता विशेष असल्यानें मुलांच्या अभ्यासाच्या वेळा सकाळीं ८ ते ११ व दुपारीं ३ ते संध्याकाळीं ५ पर्यंत असणें बरें.उत्तरहिंदुस्थानांत उष्णता तितकी जास्त नसल्यानें सकाळीं १०ते १व दुपारीं ३ ते ५ पर्यंत शाळेची वेळ असल्यास चालेल. कांहीं ठिकाणीं विद्याखात्यानें शाळेच्या वेळांत व तासांत केलेला

फेरफार लोकांनां पसंत नसल्यानें मोडणें भाग पडलें असें समजतें. अशा प्रकारचें अगदीं अलीकडील उदाहरण ह्मणजे पश्चिमखानदेशांत ज्या प्राथमिक शिक्षणाच्या शाळेवर एकच मास्तर असेल त्या मुलांच्या दोन तुकड्या करून एक सकाळीं, व एक दोनप्रहरीं यावी, अशी व्यवस्था एक वर्ष चालली होती. पण ती व शाळांचे तास कमी करण्याची दुसरी व्यवस्था लोकांनां मुळींच पसंत न पडल्यामुळें मोडणें भाग पडलें, असें सरकारी रिपोर्टांवरून समजतें.



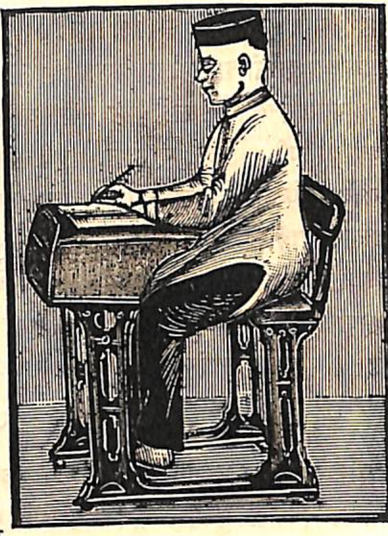
असें बसून लिहूं नये.

सकाळीं मुलांनां दूध किंवा तांदुळांची कण्हेरी पाजून शाळेंत पाठवावें. हल्लीं दहा वाजतां कसेंबसें खाऊन, धांवाधांव करून मुलें शाळेंत जातात, त्यामुळें त्यांच्या पचनक्रियेवर फार वाईट परिणाम होतो. त्यामुळें शरीर जसें बनावें तसें बनत नाहीं. लहानपणीं अशा प्रकारें शरीर क्षीण झाल्यानें पुढील आयुष्य सुखकर होत नाहीं.

मुलांचा अभ्यास.

दिवसेंदिवस अभ्यासक्रम बिकट होत चालला आहे, याकडे विद्याधिकाऱ्यांचें लक्ष्य गेलें पाहिजे. अभ्यास हा मुलांनां झेंपण्यासारखा असला पाहिजे. विद्यार्थ्यांचें वय व त्यांची ताकद या मानानें त्यांच्यावर अभ्यासाचें ओझें लादलें पाहिजे. एकदम अधिक अभ्यास त्यांच्याकडून करून

घेण्याचा यत्न केल्यानें त्यांच्या प्रकृतीवर फार वाईट परिणाम घडतो, तीं थकतात. कोणत्याहि अवयवाकडून जास्त काम करून घेणें यास थकवा असें ह्मणतात. थकवा हा शारीरिक व मानसिक असा दोन प्रकारचा असतो. इतर इंद्रियांपेक्षां ज्ञानेंद्रियांनां थकवा लवकर येतो. डोळ्यांनां तर त्याहिपेक्षां लवकर येतो. तसेंच तेंच तेंच ऐकून कर्णेंद्रियाला थकवा येतो. मेंदूवर जास्त ताण पडल्यानें तोहि थकतो. ह्मणून अभ्यासाचें ओझें फाजील होतां कामा नये. तसेंच जास्त व्यायाम घेतल्यानें स्नायूंमध्यें Carbonic Acid व Lactic Acid तयार होतात. त्यामुळें रक्ताचा प्रवाह चोंदून जातो. असें झालें ह्मणजे स्नायू थकून जातात. व्यायामा-नंतर कित्येक चहा पितात, पण तें फार वाईट आहे. आपल्या शास्त्रांत व्यायामानंतर दूध पिण्याला सांगितलें आहे, तें उत्तम आहे. मुलांनां प्रत्येक तासानंतर पांचदहा मिनिटें रिसेस देतात. त्यांतील हेतु थकवा न यावा हाच होय. स्नायू व मेंदू यांची समशक्ति असली ह्मणजे अभ्यास चांगला होतो. अशी स्थिति सकाळच्या प्रहरीं असते. ह्मणून सकाळची वेळ अभ्यासाला उत्तम मानतात.



असें बसून लिहावें.

विद्यार्थ्यांनीं रोज नेमका अभ्यास करणें बरें. वस्तुतः शाळेंत जाण्या-पूर्वीं तास दोन तास जेवण झालें पाहिजे. त्यांतहि गणितासारखा पहिलाच तास असला ह्मणजे विचारावयालाच नको. मुलें डुलक्या

घ्यावयाला लागतात. मुलांच्या अभ्यासांत टाईम–टेबलाची व्यवस्था थकवा आणणाऱ्या विषयाचें मान पाहून केली पाहिजे. एस्थिशिओमिटर यंत्रानें थकवा मोजण्याची व्यवस्था हल्लीं झाली आहे. थकवा आणणारे विषय खालीं क्रमानें दिले आहेत:–गणित, मृतभाषा, इतिहास, प्रचलित भाषा, पदार्थविज्ञानशास्त्र, रेखाशास्त्र, धर्मशास्त्र.

खर्डे (कॉपी) गिरविल्यानंतर लागलाच ड्रॉइंगचा विषय असूं नये. गणितानंतर ड्रॉइंग असावें. शारीरिक थकव्यास विसावा व झोंप हे उपाय आहेत. मानसिक थकव्याला विषयांतर करणें हा उपाय आहे. थकव्यानें शक्तीचा ऱ्हास होतो.

अभ्यासाचा कंटाळा वाटूं नये, यासाठीं अभ्यास व करमणूक यांची योग्य वांटणी केली पाहिजे. एकसारखे तासचे तास अभ्यासांत घालविण्यापेक्षां वेळेची योग्य विभागणी करून मनावर फार ताण पडणार नाहीं, अशी व्यवस्था करावी. कित्येक लोक आपल्या मुलांनां खासगी रीतीनें शिक्षण देण्याची व्यवस्था करितात. त्यामुळें शाळेंतील शिक्षणाकडे विद्यार्थ्यांचें दुर्लक्ष्य होतें, व त्यांची स्वावलंबनाची सवय मोडते. याकडे मुलांच्या पालकांचें लक्ष्य जाणें अवश्य आहे.

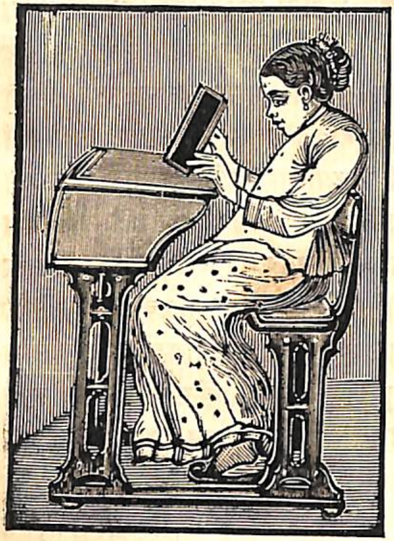
शिक्षकांनीं ध्यानांत ठेवण्याच्या गोष्टी.

पहिली गोष्ट ह्मणजे शिक्षकांनीं मुलांच्या स्वच्छतेकडे आधीं लक्ष्य दिलें पाहिजे. पुष्कळ मुलांचे कपडे व अंग मलीन असतें. यासाठीं त्यांच्या पालकांनां याबद्दल कळकळीची सूचना द्यावी. कपडे फाटकेतुटके असले तरी ते शिवून घातल्यास चालतील; पण मलीन मात्र कधींहि असूं नयेत. त्यापासून ते घालणारांचेंच नुकसान होतें असें नसून इतर मुलांचेंहि आरोग्य बिघडतें. शिवाय इतर मुलांनां मळकट राहण्याची सवय होते. कांहीं समजूतदार अशीं साधारण मोठीं मुलें असतील, त्यांनां एकत्र जमवून समजेल अशा सोप्या भाषेंत मलिन राहिल्यानें कायकाय होतें, याची माहिती सांगावी, ह्मणजे तीं आपोआपच स्वच्छ

राहण्याचा प्रयत्न करितील. येथें हीहि गोष्ट सांगणें जरूर आहे, कीं, मुलांवर स्वच्छतेचा पगडा बसावयाला शिक्षकानेंहि स्वतः स्वच्छ असलें पाहिजे.

शिक्षकांनीं मुलांनां नेहमीं मोठ्या प्रेमानें शिकवावें. हातांत छडी घेऊन व रागें भरून शिकविणें हें खऱ्या शिक्षकाचें काम नव्हे. मुलांची धारणाशक्ति,स्वभाव,गुण हीं शिक्षकाला परिचयानें जशीं समजतील तशीं इतरांनां समजणें शक्य नाहीं. ह्मणून मुलांनां घरीं किती अभ्यास द्यावा व तो कोणत्या स्वरूपाचा असावा, याकडे शिक्षकांनीं लक्ष्य पुरविलें पाहिजे. घरीं करावयाचा अभ्यास जास्त असतां कामा नये, किंवा सामान्य बुद्धीचा विद्यार्थी निरुत्साही होईल इतका तो बिकटहि असतां कामा नये. सारांश, जेणेंकरून विद्यार्थ्याला स्वतंत्र रीतीनें आपली बुद्धि चालवितां येईल अशा प्रकारचा तो असला पाहिजे. मुलांच्या शाळेंतील विद्याभ्यासास सुरुवात करणें ती त्याच्या सातव्या वर्षांपूर्वीं करूं नये. ॲरिस्टाटल ह्मणतो, पहिलीं सात वर्षेंपर्यंत मुलाच्या मानसिक शिक्षणापेक्षां त्याच्या शरीराचीच काळजी घेणें उत्तम.सात वर्षेंपर्यंत मुलास चित्रें, खेळणीं, आजुबाजूच्या वस्तु यांनीं खेळतांखेळतां पुष्कळ ज्ञान देतां येतें. मुलांकडून साऱ्या दिवसांत किती तास अभ्यास करून घ्यावा, हा प्रश्न, त्याचें वय, देश, ऋतु व धारणाशक्ति यांवर पुष्कळसा अवलंबून आहे. लहान वयांत थोडा वेळ अभ्यास करवावा, व जसजसें वय वाढत जाईल तसतसे अभ्यासाचे तास वाढवावेत. साधारण वयाच्या मानानें २ पासून ८ तास अभ्यासाला पुरे आहेत. लहान मुलांस साऱ्या दिवसांत दोनतीन तास अभ्यास पुरे आहे. मात्र तो एक-सारखा असतां कामा नये. लहान वयांत अर्धा तासपर्यंत व मोठ्या वयांत एक तासपर्यंत सारखा अभ्यास करून घेण्यास हरकत नाहीं. मुलांनां अर्ध्याअर्ध्या तासाच्या अंतरानें मजेच्या गोष्टी सांगणें, चित्रें, एका वर्गांतून दुसऱ्या वर्गांत फिरविणें, व्यायाम, खेळ, गम्मत अशा तऱ्हेनें

विषयांतर करावें, ह्मणजे त्यांचें मन थकणार नाहीं व तीं कंटाळणारहि नाहींत. अशा तऱ्हेनें त्यांच्या मनाला आनंद होतो. मोठ्या विद्यार्थ्यांनींहि विषयांतर करावें. उन्हाळ्याच्या दिवसांपेक्षां थंडीच्या दिवसांत, व उष्ण देशापेक्षां थंड देशांत अभ्यास जास्त करितां येणें शक्य आहे. रात्रींपेक्षां दिवसा अभ्यास करणें निदान मुलांनां तरी बरें आहे. मोठ्यांनीं रात्रींहि करावा. ज्यांनां आठ तास अभ्यास करणें असेल त्यांनीं दिवसा सहा तास व रात्रीं दोन तास अभ्यास करावा.



असें बसून वाचूं नये.

लहान मुलांचीं पुस्तकें मोठ्या व जाड टाइपाचीं असून अक्षरांच्या व शब्दांच्या मध्यें पुरेशी जागा सोडलेली असावी. तसेंच पानांसहि पुरेशी जागा सोडलेली असावी.शाई काळी असून कागद पांढरा किंवा किंचित् पिवळसर असावा.वाचतांना पुस्तक चवदा इंच अंतरावरून दिसेल, इतकें तें जाड ठशांचें असावें. पुस्तकें बारीक टाइपाचीं असणें, हें लहानपणीं मुलांचे डोळे बिघडण्याचें एक मुख्य कारण आहे, व त्यांतहि जर शाळेंत प्रकाश बरोबर नसला, तर मग विचारावयालाच नको. त्यामुळें चांगलें वाचतां येत नाहीं, पुस्तक डोळ्यांजवळ न्यावें लागतें, व डोळ्यांवर ताण पडून दृष्टि मंद होते. ही गोष्ट विद्याधिकाऱ्यांनीं लक्ष्यांत घेतली पाहिजे.

मुलांच्या बसण्यावर व उभें राहण्यावर शिक्षकांचें पूर्ण लक्ष्य असावें. पुष्कळ मुलें पाठीला पोंक काढून बसतात. उभें राहतांना सरळ

न राहतां एकाच पायावर वांक देऊन उभे राहतात. अशा रीतीनें मुलांनां कधींहि राहूं देऊं नये. यापासून त्यांचें नुकसान होतें. बसतांना सरळ व पाठीला वांक न देतां ताठ बसवावें. उभें राहतांनाहि सरळ उभें राहण्याची खबरदारी घ्यावी. एकसारखें बसून किंवा उभें राहून अभ्यास करावयाला लावूं नये. मधुनमधून फेरबदल करावा.

पावसाळ्यांत कित्येकदां शाळेची जमीन भिजलेली असते. अशा जागीं मुलांनां कधींहि बसवू नये. लहान मुलें मास्तरच्या भीतीनें ओल असल्याचें सांगण्यास दचकतात. मोठीं मुलें त्याचा फायदा घेऊन चांगल्या कोरड्या जागेंत बसतात. अर्थात् ओल्या जागेंत लहान् मुलांस पुष्कळदां बसावें लागतें, याकडे शिक्षकांचें लक्ष्य असणें जरूर आहे. बहुतेक मुलें शिस् पेन्सिल थुंकीनें ओली करून लिहितात व कांहींनां बोटांनां थुंकी लावून पानें परतण्याची सवय असते. ही सवय फार वाईट आहे. याकडे शिक्षकांचें लक्ष्य असलें पाहिजे.



वाचतांना असें बसावें.

सवयी.

केवळ विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासाकडेच लक्ष्य दिल्यानें शिक्षकांची इतिकर्तव्यता संपत नाहीं. मुलांचें चारित्र्य बनविणें ही गोष्ट शिक्षकांच्या हातीं आहे व यामुळेंच शिक्षकाचा धंदा हा परम थोर व पवित्र असा गणला आहे. यासाठीं मुलांच्या बऱ्यावाईट सवयींकडे शिक्षकानें

बारकाईनें लक्ष्य पुरविलें पाहिजे. शिक्षकांनीं मुलांशीं मिळून-मिसळून वागावें व आपला बोज संभाळून त्यांच्याशीं सलगी ठेवावी. कित्येक गोष्टींसंबंधानें मुलांशीं बोलण्यास शिक्षकांनां संकोच वाटतो; परंतु हा संकोच फार घातक आहे, असें पुष्कळ अनुभवी लोकांचें मत होत चाललें आहे. वाईट सवयींचे दुष्परिणाम फारच हानिकारक असतात. यासंबंधानें वेळींच मुलांस सावध करणें चांगलें. अशा गोष्टींची उघड, पण गंभीरपणानें चर्चा केलेली चांगली. या विषयावर यूरोपांतील निरनिराळ्या भाषांत अधिकारी लोकांनीं केलेले अनेक ग्रंथ आहेत, व तेथील शिक्षकहि मुलांनां वेळींच इषारा देण्यांत तत्पर असतात. पालकांनीं व शिक्षकांनीं या विषयाकडे अवश्य लक्ष्य दिलें पाहिजे. शिक्षकांप्रमाणेंच मुलांच्या पालकांनींहि त्यांच्या बऱ्यावाईट सवयींकडे लक्ष्य दिलें पाहिजे. दारु, तंबाकु, भलतेंसलतें खाणें, आळसांत वेळ घालविणें, वगैरेंसारखीं वाईट व्यसनें व सवयी आणि इतर शरीर क्षीण व रोगग्रस्त करणाऱ्या घातुक सवयी यांकडे लक्ष्य देण्यास शिक्षकांप्रमाणेंच पालकांनींहि मुळींच हयगय करितां कामा नये.

व्यायाम व करमणूक.

अलीकडे असें पाहण्यांत येतें, कीं, मुलांचे आईबाप त्यांच्या शारीरिक स्थितीपेक्षां अभ्यासाकडेच विशेष तगादा देत असतात. त्यांनां आपला मुलगा जितका लवकर बी. ए., एम्. ए. होईल तितका पाहिजे असतो. आमचें ह्मणणें असें नाहीं, कीं, कोणाचा मुलगा किंवा मुलगी अशिक्षित असावी; पण हा त्यांचा आनंद किती दिवस टिकेल, याची त्यांनां कल्पना नसते. कारण दिवसेंदिवस अभ्यासक्रम बिकट होत चालला आहे. त्यांतून हाडांचीं काडें करून लहान वयांत बी. ए. किंवा एम्. ए. झालेल्या मुलाच्या शारीरिक स्थितीकडे पाहिलें, तर त्याची शरीरप्रकृति क्षीण होऊन अस्थिपंजर झालेला दिसतो. असा मुलगा पुढें किती दिवस टिकाव धरील? याची कल्पना कोणी

लक्ष्यांत आणीत नाहींत. मनुष्य शिकून विद्वान् झाल्यावर पुढें आपल्या, आपल्या कुटुंबाच्या, लोकांच्या व देशाच्या उपयोगी पडण्यास केवळ मानसिक शिक्षणच पुरें नसून त्याची शरीरयष्टीहि बळकट असावयाला हवी आहे. अशीं हातातोंडाशीं आलेलीं किती तरी माणसें त्यांच्या शरीरांत त्राण न राहिल्यानें पुढें कोणत्याहि कामाला निरुपयोगी होऊन एकाद्या साध्या रोगाच्या तावडींत सांपडून अकालींच इहलोकची यात्रा संपवितात. यासाठीं मुलांच्या आईबापांनीं तो बी. ए. किंवा एम्. ए. होण्यास थोडा अधिक वेळ लागला तरी त्याची पर्वा न करितां शारीरिक शिक्षणाकडे लक्ष्य देण्यास मुळींच कसूर करूं नये. पाश्चात्य देशांत इतिहास, भूगोल, गणित वगैरे विषयांप्रमाणें शारीरिक व्यायाम (जिम्न्यास्टिक्स) हा विषय शिकविला जातो. या विषयाचीं तिकडे इयत्तावार पुस्तकें असतात. त्यामुळें तिकडचे लोक सशक्त असतात. तिकडचा बॅरिस्टर किंवा सर्जन झालेला मनुष्य कोर्टांत सारखा पांचपांच तास एकसारखा बोलत राहून किंवा कॉलेजांत विद्यार्थ्यांस शिकवून अगर शस्त्रप्रयोग करून घरीं आल्यावर खांद्यावर बंदूक घेऊन शिकारीस जात असलेला आपण पाहातों, याचें कारण तरी हेंच होय. यासाठीं व्यायामाची थोडी देखील कसूर करूं नये. कारण पुढें त्याला आपलें सारें आयुष्य मानसिक श्रमच करावयाचे असून शारीरिक व्यायामांकडे लक्ष्य देण्यास भरपूर वेळ नसतो. रोसो नांवाचा एक फ्रेंच ग्रंथकार ह्मणतो 'मुलांची मानसिक शक्ति अधिक तीव्र होण्याला त्यांच्याकडून अंगमेहनत अवश्य करून घेतली पाहिजे.' पूर्वीं ग्रीक व रोमन लोकांत तर मुलांनीं विद्येंत कितीहि ज्ञान मिळविलें आणि तीं जर शारीरिक व्यायामांत कसलेलीं नसलीं तर त्यांस संपूर्ण शिक्षण मिळालें असें मानलें जात नसे.

आपल्याकडेहि हल्लीं शाळांत मुलांकडून व्यायाम करून घेतात. इतकें असूनहि नव्या पिढींत जोम दिसत नाहीं. याचें मुख्य कारण

त्यांनां सात्त्विक आहार मिळत नाहीं. खरोखरी याची चवकशी होणें जरूर आहे. मुलांनां वरचेवर थकवा येतो, त्याप्रमाणें वरचेवर खाणेंहि मिळालें पाहिजे. केवळ व्यायाम करून घेतला म्हणजे झालें नाहीं. मुलें पांच वाजेपर्यंत थकलेलीं असतात. खरें पाहूं गेल्यास व्यायाम करण्यापूर्वीं त्यांच्या पोटाची व्यवस्था झाली पाहिजे. रिसेसमध्यें मुलांनां निदान पावशेर दूध तरी दिलें पाहिजे. इंग्लंडमध्यें गरीब मुलांच्या खाण्यापिण्याची अशी व्यवस्था शाळेंत होत असते, तशी इकडेहि होणें जरूर आहे. तसेंच एकाच वर्गांत लहानमोठ्या वयाचीं मुलें असतात. वर्गाप्रमाणें मिळालेला व्यायाम त्यांच्या वयोमानाप्रमाणें योग्य असा नसतो. कोणता व्यायाम कोणत्या मुलांस योग्य आहे, याचा इंग्लंडमध्यें डॉक्टरकडून निर्णय होऊन मग त्याप्रमाणें मुलांकडून व्यायाम करून घेतला जातो.तशी व्यवस्था इकडेहि होणें अवश्य आहे.

शिक्षण सर्वांगांनीं पूर्ण पाहिजे व शरीराच्या सुस्थितीवर मन आणि बुद्धि यांची सुस्थिति पुष्कळ अंशीं अवलंबून आहे, याकरितां शिक्षकांनीं मुलांचा व्यायाम व करमणुकीचीं साधनें यांच्याकडे लक्ष्य दिलें पाहिजे. क्रिकेट, फुटबॉल इत्यादिकांचा शाळेंतील इतर व्यवसायांत समावेश झाल्यानें मुलांच्या ठायीं शाळेविषयीं अभिमान उत्पन्न होतो, व चढाओढींत आपलेपण राखावें कसें हें त्यांला कळतें. शाळेचा खेळांशीं संबंध जोडणें जुन्या काळच्या लोकांस विलक्षण वाटत असे, पण हल्लीं त्याचें महत्त्व लोकांस कळूं लागलें आहे.

मुलींच्या व्यायामासंबंधानें मुख्य गोष्ट सांगावयाची ती ही, कीं, त्यांनां त्यांच्या इतर खेळांप्रमाणेंच शक्तीच्या मानानें हळुहळू लहानपणापासून घरकामें करण्याचीहि सवय लावावी. केवळ कशीदा काढणें किंवा वाचण्यासवरण्यापलीकडे त्यांनां कांहीं काम करूं दिलें नाहीं तर पुढें घरकामाची सवय नसल्यानें एकदम संसाराचा भार त्यांच्या अंगावर पडल्यानें त्यांनां त्यापासून फार त्रास होतो. सर्वच मुलींनां श्रीमंत नवरे

मिळतील असें नाहीं. त्यांनां घरकामें व स्वयंपाक करण्याची सवय नसल्यास सर्वस्वी दुसऱ्यांवर अवलंबून रहावें लागतें. याच कारणामुळें वृद्ध स्त्रिया व पुरुष यांच्या तोंडून "आतांच्या मुलींचें घरकामांत चित्तच नसतें, त्यांनीं पुस्तकें तेवढीं वाचावींत," अशी नेहमीं कुरकुर ऐकूं येते. खरोखर पाहिलें असतां, आपल्या लोकांची सांपत्तिक स्थिति आणि समाजाची घटनाच अशी आहे, कीं, बहुतेक मुलींच्या अगावर पुढें घरकामाचा बोजा पडतो. गृहकृत्यांत मुलगी हुषार असली ह्मणजे तिला कांहीं त्रास न होतां सासुसासरे व इतर मंडळीहि चाहतात. अन्न चांगलें तयार करतां आल्यानें उत्तम जेवण मिळतें, मनाला आनंद होतो, व आरोग्य प्राप्त होतें.

शिक्षकांनीं एकाद्या मुलाला गजकर्ण किंवा खरूज झालेली असली, डोळे आलेले असले, नाक वाहत असलें, खोकला येत असला, देवीगोंवरचा ताप असला किंवा गालगुंड अथवा कांजण्या आलेल्या असल्या तर अशा स्थितींत मुलांनां शाळेंत घेतल्यानें त्यांचा संसर्ग इतरांनां घडूं शकतो, ह्मणून अशीं मुलें पूर्ण बरीं झाल्याशिवाय शाळेंत घेऊं नयेत. देवींच्या खपल्या पूर्ण झडण्यापूर्वींच मुलांनां कित्येक शाळेंत पाठवितात. त्यापासून इतरांस हा रोग होऊं शकतो. अशा वेळीं मुलांच्या पालकांस योग्य सूचना देणें हें शिक्षकांचें काम आहे. यासाठीं शिक्षकांलाहि थोडीबहुत वैद्यकीय माहिती असावयाला पाहिजे इंग्लंडमध्यें अशा शाळांत डॉक्टरशिवाय परिचारिका (नर्स) ठेविलेली असते. ती प्रत्येक मुलाचे कपडे काढावयाला लावून त्यांस खरुज,गजकर्ण किंवा दुसरा कसला रोग असला तर त्याची माहिती शाळा तपासण्यास येणाऱ्या डॉक्टरला त्या वेळीं देते. त्यामुळें तपासण्यास फार वेळ न जातां बारिकसारिक विकारहि त्याच्या लक्ष्यांत येण्यास ठीक पडतें. पुष्कळ मुलें लिहीत असतां तोंडाचे आकार विलक्षण करीत असतात, ही सवय फार वाईट आहे. पुढें मोठेपणीं त्यांनां तोंडाचा तसा आकार

केल्याशिवाय लिहितांच येत नाहींसें होतें. अशाच प्रकारें दुसऱ्यांची थट्टा करण्यासाठीं लहानपणीं केलेल्या वाईट सवयी उदाहरणार्थ, कपाळाला उगीच आंठ्या घालणें किंवा डोळे मिचकावणें अगर अशा प्रकारचे भलतेसलते अंगविक्षेप करणें हळुहळू अंगवळणीं पडून पुढें त्या सुटणें कठीण पडतें. याकडे शिक्षकांचें लक्ष्य असणें जरूर आहे. पुस्तकें डोळ्यांजवळ आणून वाचूं देऊं नये. पुस्तक आणि डोळे यांमध्यें बारापासून चवदा इंचांचें अंतर असावें. असें न केल्यास डोळे तिरवे होणें व दृष्टिमांद्य हे विकार जडतात. मुलांनां तासांतून दोनतीनदां पुस्तक बंद करावयास सांगून जवळच्या घरावर किंवा झाडावर बसलेला एकादा पक्षी पहाण्यास लावावें. त्यापासून ऱ्हस्वदृष्टि न होतां त्यांस करमणूकहि होईल. पुष्कळशा मुलांच्या पालकांस शिक्षकाइतकें ज्ञान नसतें. कित्येकांनां त्यांहूनहि जरी जास्त असलें, तरी कामाच्या व्यवधानामुळें किंवा दुसऱ्या हरएक गोष्टींमुळें मुलें फारशीं आजारी पडेपर्यंत त्यांचें त्यांकडे लक्ष्य जात नाहीं. यासाठीं मुलांच्या संबंधाची माहिती शिक्षकांकडून त्यांच्या पालकांस देण्यांत आल्यास मुलांचें फार कल्याण होण्यासारखें आहे. इतरांप्रमाणें शिक्षक लोकांच्या पोटापाण्याचा प्रश्नहि बिकट होत चालला आहे. दिवसेंदिवस दाण्यागोट्याचे भाव वाढत चालले आहेत. जागांचीं भाडींहि वाढलीं आहेत. मुंबईसारख्या शहरांत शिक्षकाला साधारण मानानें पंधरा रुपये पगार मिळत असतो व चार रुपये अलाउन्स मिळतें. ह्मणजे या एकोणीस रुपयांत त्याला सर्व संसार करावयाचा असतो. इतक्या पैशांत मुंबईमध्यें बिऱ्हाड करणें किती अवघड आहे, हें अनुभवाशिवाय कळणें कठीण आहे. अर्थात् शिक्षकाला खाणावळ धरावी लागते. खाणावळीला बारा रुपये दरमहा द्यावे लागतात. निजण्याउठण्यासाठीं कोणाच्या तरी पोटभाड्यांत जेथें दीडदोन रुपयांत भागेल अशी जागा धरावी लागते. बाकी राहिले पांच रुपये. या पांच रुपयांत हजामत, धोबी, कपडे, बायकोपोरांचें

पोट, मध्यें लागणारें चहापाणी वगैरे भागतांभागतां कठीण जातें. त्यांत विडीपान असलें तर निराळा खर्च आहेच. अशा शिक्षकाचें मन किती स्वस्थ असणार व तो मुलांनां किती काळजीनें शिकविणार? याचा आपणच विचार करावा. यामुळें शिक्षकांनां खासगी शिकविण्या करून आपला खर्च भागवावा लागतो. अशा शिक्षकांचें मन स्वस्थ करण्याला एकच मार्ग आहे आणि तो हा, कीं, त्यांचा पगार वाढविला पाहिजे, किंवा त्यांला गांवांतील मंडळींनीं हस्तेंपरहस्तें मदत तरी केली पाहिजे, कीं, जेणेंकरून त्यांचें गाडें मार्गाला लागेल. खरोखरी पाहतां लहान मुलांवरच्या शिक्षकाला थोडा जास्त पगार असावयाला पाहिजे आहे. जीं मुलें आरंभीं शाळेंत घालावयाचीं, त्यांच्या शिक्षकांचें मन अशा तऱ्हेनें व्यग्र असणें, हें आपल्या मुलांचें दुर्दैव होय.

पालकांनीं ध्यानांत ठेवण्याच्या गोष्टी.

बहुतेक मुलांच्या आईबापांनां मुलांसंबंधाची जबाबदारी ह्मणजे त्यांनां जेवूं घालावयाचें, रडूं लागलीं ह्मणजे खेळवावयाचें, किंवा कांहीं तरी खाऊ द्यावयाचा, लाड करावयाचे, एकाद्या वस्तूचा हट्ट धरला ह्मणजे विचार न करितां मारावयाचें व घरांत कटकट होते ह्मणून एकदां शाळेंत नेऊन मास्तराच्या हवालीं करावयाचें, यापलीकडे कांहीं माहीत नसतें. खरें पाहूं गेल्यास मुलांसंबंधाची काळजी त्याच्या आईबापांनींच घेतली पाहिजे, व त्यांच्याकडून ती जितकी चांगल्या रीतीनें घेण्यांत येईल तितकी इतरांकडून होणें शक्य नाहीं. कारण मुलांचा लहानपणचा काल त्यांच्याच सान्निध्यांत (विशेषतः बापापेक्षां आईच्या) जात असल्यानें मुलांनां कसें वागवावें, त्यांस कोणत्या प्रकारचें अन्न द्यावें, त्यांच्या अंगावर वस्त्रें कोणत्या प्रकारचीं असावींत, तीं किती वेळां बदलावींत, हवेच्या फेरफारापासून व अन्नाचे प्रकार लवकर बदलले असतां अथवा नियमित वेळीं अन्न न दिलें तर मुलांनां विकार कसा होतो, व कोणते विकार जडतात, गांवांत दुखणेंबाणें आलें

असतां मुलाला कोणत्या तऱ्हेनें वागवावें, वगैरेवगैरेसंबंधाचें ज्ञान मुलांच्या आईलाहि असणें अगदीं जरूरीचें आहे. लहानपणीं मुलांची बुद्धि तीव्र असल्यानें तीं खेळगड्यांचें व आईबापांच्या नित्य वर्तनक्रमाचें तव्हांच अनुकरण करितात. यासाठीं आईबापांनीं स्वत: निरलस, उद्योगी, आनंदी, पापभीरु व सदाचरणी असणें, हें फारच अगत्याचें आहे. कारण सर्वांपेक्षां आईलाच मुलाचा लळा विशेष असतो. जॉर्ज हर्बर्ट नांवाचा ग्रंथकार ह्मणतो, शंभर शिक्षक एकीकडे आणि एक आई एकीकडे. गोष्ट खरी आहे. शिक्षक हे हातांत छडी घेऊन मुलांस रागें भरून विद्या शिकवितात. सर्वच शिक्षक असे असतात, असें आमचें ह्मणणें नाहीं. कांहीं शिक्षक खरोखरीच फार प्रेमळ, उदार व विद्याव्यासंगी असतात. विद्यार्थ्यांशीं त्यांचें वर्तन सरळ व प्रेमळ असतें. त्यामुळें विद्यार्थीहि त्यांशीं तसेंच परंतु अदबीनें वागतात. परंतु अलीकडे अशी स्थिति चोहोंकडे आहे, असें वाटत नाहीं. खऱ्या शिक्षणापेक्षां कोरड्या शिस्तीकडे लक्ष्य असणें हें आमच्या कोंवळ्या मनाच्या विद्यार्थ्यांचें दुर्दैव होय. परंतु आईची गोष्ट निराळी. तिचें शिक्षण तिच्या प्रेमळ वर्तनांत असतें, छडींत नसतें, आणि तें शिक्षण तिचीं मुलें तेव्हांच ग्रहण करितात.

सर वॉल्टर स्कॉट हा वाग्देवीचा कंठमणी होण्यास कारण त्याची आई. शिवाजीला मराठेशाहीची स्थापना करण्यास त्याच्या जिजाबाई आईचें शिक्षण. नेपोलियन तर नेहमीं ह्मणत असे, कीं ‘माझा मोठेपणा हा माझ्या आईच्या सुशिक्षणाचें फळ होय.’ अमेरिकेंतील संयुक्त संस्थानाचा अध्यक्ष ॲडम्स हा एकदां मुलींच्या शाळेंत बक्षिसें वांटतांना गहिंवरून ह्मणाला ‘माझ्या योग्यतेचें मूळ माझ्या आईनें मला बाळपणीं जें शिक्षण दिलें त्यांत आहे.’ अशीं कितीतरी उदाहरणें दाखवितां येतील. जगांत जे जे ह्मणून थोर पुरुष होऊन गेले त्या बहुतेकांनां थोर गुणांचें बाळकडू त्यांच्या आयांनींच पाजलें होतें, असें दिसून येतें. अलीकडे

नीतिशिक्षण शाळांतून देण्यासंबंधानें ओरड चालली आहे. शिक्षणाची वस्तुतः उत्कृष्ट शाळा ह्मणजे घर होय, व त्यांतहि मुलाचा स्वाभाविक गुरु ह्मणजे त्याची आई होय. तिला मुलाला हंसतखेळत सर्वकाळ सुशिक्षण देतां येतें.

मदालसेची पुत्रशिक्षणपद्धति सांगतांना पंतांनीं ह्मटलें आहे:—

स्तन पाजितां निजवितां हालवितां बालकासि खेळवितां ।
दे बोध जो सुदुर्लभ थोरांसि सहस्रकल्प मेळवितां ॥

या आर्येंत पंतांनीं सन्मातेचें किती मनोहर चित्र काढलें आहे! ह्मणून मुलें सत्संगतींतच लहानाचीं थोर होण्याची त्यांच्या आईबापांनीं अथवा पालकांनीं खबरदारी घेतली पाहिजे. एकदां त्यांच्या मनावर सत्संगतीचा पगडा बसला ह्मणजे त्यांचा भावी काल सुखाचा जातो, तीं पुढें विचारी होतात व लोकादरास पात्र होतात. ह्मणून परिस्थित्यनुरूप आईवर, बापावर व पालकांवर केवढी जबाबदारी आहे, हें वाचकांच्या लक्ष्यांत आलेंच असेल. अशा रीतीनें मुलांच्या आयुष्याची इमारत उभारली जाऊं लागली ह्मणजे '**शुद्ध बीजा पोटीं फळें रसाळ गोमटीं**' व्हावयाचींच हा सिद्धांत. प्रस्तुतचें कालमान पाहतां मुलांचे आईबाप सुशिक्षित असणें अवश्य झालें आहे.

केवळ बाप सुशिक्षित आणि आईला त्या सुशिक्षणाचा गंधहि नसला तर त्यांत कांहीं अर्थ नाहीं. शिवाय सुशिक्षणाचा अर्थ केवळ लिहितां-वाचतां येणें एवढा संकुचित घेऊन उपयोगी नाहीं. कारण, लिहितांवाचतां येत असून जर लेंकुरवाळ्या आईला संसारिक धोरण नसेल, सत्संग ह्मणजे काय याची कल्पना नसेल, व मुलांसंबंधाची जबाबदारी ठाऊक नसेल, तर त्या लिहिण्यावाचण्याचा काय उपयोग ? ह्मणून प्रत्येक स्त्रीला मातृत्व प्राप्त होण्यापूर्वीं या बाबतीची माहिती अवश्य असली पाहिजे. पुष्कळ स्त्रियांस हें तत्त्व कळत नसल्यानें त्यांचीं मुलें बहुतकरून त्यांच्या-प्रमाणेंच आळशी, झोंपाळु, मलीन, मूर्ख व करंटीं निपजतात.

कपडेलत्ते.

कपडे नेहमीं स्वच्छ असले पाहिजेत. मुलांचे कपडे लवकर मलीन होतात, यासाठीं त्यांकडे लक्ष्य द्यावें. स्नान करून शरीर स्वच्छ झाल्यावर पुनः रोजचे मलीन कपडे घालणें, हें मात्र बरें नाहीं. कारण कपड्यांचा मल अंगाला पुनः लागतो व रोमरंध्रें स्वच्छ व मोकळीं असल्यानें अशी घाण आंत सहज शिरूं शकते व त्यामुळें आरोग्य बिघडतें. शिवाय मलीन कपड्यांपासून ढेंकूण, उवा वगैरेंची उत्पत्ति होते व अशा माणसाची हलक्या लोकांत गणना होते. मलीनता हें रोगाचें घर आहे. त्वचेला लागून घालण्याचे कपडे रोज धुतलेले असावेत. कडकडीत व चकचकीत इस्तरीच्या ऐटींपेक्षां स्वच्छतेचें महत्त्व अधिक आहे. रंगाच्या कपड्यांपेक्षां पांढरे कपडे वापरणें चांगलें. कारण ते मळले तर लगेच समजतात. स्वच्छता ही केवळ दुसऱ्यांनां दाखविण्याकरितां नसून स्वतःच्या आरोग्याकरितां करावयाची असते, हें कोणींहि विसरतां कामा नये. कपडे फार घट्ट व जड असूं नयेत. आपल्या हवेला गरम कपड्यांची फारशी जरूरी नाहीं. मुलांच्या टोप्या फाटून जाईपर्यंत साफ करण्यांत येत नाहींत, करितां त्यांनां आंतून कपड्याची टोपी असावी व ती मधुनमधून धुवून स्वच्छ करावी. ओपन कॉलरचे कोट मुलांनां करून देणें बरें नाहीं. कारण मुलें आंतील कपड्याचें बटण लावीत नसतात, त्यामुळें गळ्याच्या उघड्या भागाला थंड वारा लागून खोकला होण्याचा संभव असतो. मुलांचे कपडे ढिले असावेत. शाळेंत जातांना घालण्याचे कपडे घरीं आल्यावर निराळ्या जागीं काढून ठेवावेत. घरीं घालण्यासाठीं निराळे कपडे असावेत. एकच कोटपाठळूण किंवा खमीस, सदरा, पैरण, बंडी हीं शाळेंत व घरीं घालूं देऊं नयेत. तसेंच बिछाना व पांघरुणें नेहमीं स्वच्छ असावीत. पुष्कळदां मुलांच्या मलमूत्रांनीं भिजलेलीं पांघरुणें, चादरी, गोधड्या वगैरे वस्त्रें धुण्याच्या त्रासानें तशींच सुकवून वापरण्यांत आलेलीं पाह-

ण्यांत येतात. यापासून मुलांचें आरोग्य बिघडल्यावांचून रहात नाहीं. मुलांच्या पालकांनीं स्वत:प्रमाणेंच प्रत्येक बाबतींत मुलांच्या स्वच्छते-कडेहि अवश्य लक्ष्य पुरविलें पाहिजे.

पडसें आलें असतां तें बरें होईपर्यंत मुलास शाळेंत पाठवूं नये. तसेंच खरूज झाली असतां, ताप आलेला असतां अगर वर सांगितलेले दुसरे सांसर्गिक रोग असतां त्यांवर योग्य उपाय करून तो बरा झाल्या-वर मग त्याला शाळेंत पाठवावें. डोळ्यांनीं बरोबर दिसत नसलें, कानांतून पू येत असला, नाक वहात असलें, दांत साफ नसले, तर त्याची योग्य काळजी आधीं घ्यावी. यासाठीं तज्ज्ञ डॉक्टरची सल्ला घेणें बरें. अन्न देणें तें पौष्टिक, हलकें असून त्याचें प्रमाण वयोमानाप्रमाणें असावें. अन्न खातांना सावकाशपणें चांगलें चर्वण करून खाण्याची त्यांनां सवय लावावी. घाई मुळींच करूं देऊं नये. पुष्कळ मुलांच्या हातांनां मळ असतो, यासाठीं जेवण्यापूर्वीं हात, पाय, तोंड धुतल्याशिवाय राहूं नये. सावकाशपणें चांगलें चर्वण करून खाण्यांत वेळ जातो ह्मणून लवकर कोण जेवतो अशी शर्त लावूं नये. यामुळें अन्न न चावतां गिळण्याची सवय लागते. मुलांनां दुकानावरील खाऊसाठीं पैसे देऊं नयेत. कारण त्यांत अनेक तऱ्हेनें निरनिराळ्या रोगांचे जंतू शिरलेले असतात. पुष्कळ मुलें लाल्याकडील खाऊ किंवा शाळेशेजारच्या उपाहारगृहांत भजीं, चिवडा असें खाऊन वर चहा पितात, हें आरोग्याला विघातक आहे.

अलीकडे पुष्कळ लोक आपल्या मुलांचे केश राखूं लागले आहेत. लहानपणीं हजामत करण्यापेक्षां केश राखणें बरें. मात्र ते वेळच्यावेळीं कापून घ्यावे. त्यापासून डोळ्यांनां इजा होण्याचा संभव नसतो. केश रोज धुऊन स्वच्छ केले पाहिजेत. आंत मळ राहूं देतां कामा नये. नाहीं तर केसांत मळ जमून त्यांनां घाण येते व उवा होतात. रोज डोक्याला खोबरेल तेल लावून केंस विंचरावेत. असो.

शेवटीं एवढें सांगणें जरूर आहे, कीं, लोकांनीं सर्वच गोष्टी सरकारनें कराव्यात ह्मणून स्वस्थ राहूं नये. योग्य त्या गोष्टी सरकार करीलच. पण त्या करण्यास जेथें लोकांची मदत हवी असेल, तेथें ती त्यांनीं सरकारला अवश्य केली पाहिजे. जेथें लोकांच्या अडचणी सरकारच्या लक्ष्यांत आल्या नसतील, तेथील लोकांनीं त्या सरकारला वेळींच कळविल्या पाहिजेत. असें केल्यानें राजा व प्रजा यांचें हित झाल्याशिवाय रहाणार नाहीं. आरोग्याची जाणीव मुलांच्या, शिक्षकांच्या व पालकांच्या मनांत उत्पन्न होण्यास निरनिराळ्या वर्तमानपत्रांतून व मासिकांतून यासंबंधाचे लेख व व्याख्यानांच्या रूपानें प्रयत्न वारंवार झाले पाहिजेत. अशा प्रकारची आरोग्यविषयक माहिती देऊन गेलीं नऊदहा वर्षें आह्मीं पुस्तकरूपानें प्रयत्न चालविले आहेत. अलीकडे आपल्याकडे कोठें कोठें नुकतीच यासंबंधानें सुरुवात झाली आहे, परंतु मुलांच्या पालकांनीं, शिक्षकांनीं, विद्याधिकाऱ्यांनीं, तपासणाऱ्या डॉक्टरांनीं आस्थापूर्वक काम केल्यास आपल्या मुलांचें आरोग्य बरेंच सुधारेल, यांत शंका नाहीं.